

Con el final de las vacaciones y el regreso a las aulas en el horizonte, es crucial abordar los desafíos emocionales y físicos que los niños y niñas pueden experimentar durante esta transición. El retorno a las rutinas escolares y la pérdida de la flexibilidad de las vacaciones pueden generar síntomas como molestias estomacales o de cabeza, ansiedad y preocupaciones sobre lo desconocido. Especialmente en momentos de cambios de ciclo o jornada, los padres/madres/cuidadores juegan un papel vital en apoyar a los/las estudiantes durante esta fase.

“El retorno a clases puede ser un momento de gran cambio para los niños y niñas, sobre todo al considerar que durante las vacaciones se dejan de lado la mayor parte de los hábitos que fueron adquiridos en el período escolar. El hecho de volver a adquirir las rutinas escolares y perder las establecidas durante las vacaciones, como horarios más flexibles y mayor disponibilidad de tiempo destinado al ocio y al descanso, puede generar algunos síntomas emocionales o físicos en los niños y niñas, siendo comunes las molestias estomacales o de cabeza sin causa identificable. Además, pueden sentirse ansiosos/as por diversas razones, por ejemplo, incertidumbre sobre cómo será su nuevo/a profesor/a, preocupación por no congeniar con sus pares o inseguridad sobre qué esperar en general del año escolar”, apunta el psicólogo y docente de la carrera de [Psicología](#) de la [Universidad de O'Higgins](#), Cristián Donoso.

Anuncio Patrocinado

Para abordar estos síntomas, es fundamental que los adultos brinden apoyo emocional y eviten condicionar el retorno a clases con frases negativas. Estrategias útiles incluyen la enseñanza de técnicas de respiración profunda, fomentar el diálogo positivo consigo mismo/a y la introducción gradual de la rutina escolar semanas antes del inicio de clases. Sobre esto, el profesional señala que será “crucial que padres, madres o cuidadores/as entreguen el apoyo necesario, sobre todo en las semanas previas y primeras de adaptación, y no condicionen al niño/a con frases negativas sobre el retorno a clases. También puede ser útil introducir la rutina escolar de manera gradual con una o dos semanas previas al comienzo de las clases, y tener preparados los útiles escolares con anticipación, ya que eso le permitirá al/la niño/a visualizar mediante elementos u acciones concretas aquello que el entorno escolar esperará de él/ella (lo que puede incluir la organización de su mochila, la preparación de su uniforme y la revisión de su horario de clases). Además, es útil practicar las rutinas matutinas y nocturnas, y comenzar la transición al horario escolar algunas semanas antes de que terminen las vacaciones”.

Recuperando rutinas

Recuperar rutinas y ajustar horarios debe ser un proceso en el que los/las niños/as participen activamente. La creación conjunta de un horario puede aumentar su compromiso y confianza. La claridad y comprensibilidad de la rutina son esenciales, con la posibilidad de ponerla por escrito y acompañarla con un horario visual para facilitar la comprensión. “En este proceso, será importante ser realista con los tiempos y las prioridades que se establecerán, por lo que será relevante la orientación que puedan entregar padres/madres/cuidadores frente a esta tarea, de esta manera se puede encauzar a que el/la niño/a no deje de dar prioridad a determinadas tareas, guiándolo/la, pero siempre procurando que no se pierda la individualidad ni la capacidad de decisión que cada uno/a tiene sobre la organización de sus propios tiempos, sobre todo en edades más crecidas donde esto se puede realizar con mayor independencia”, indica Donoso.

WAWM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

La rutina también debe ser clara y comprensible para el niño o la niña. Esto implica establecer el orden y a qué hora se deben hacer las cosas, y luego repasar cada paso de la rutina y explicar con precisión qué se espera de cada tarea. Poner la rutina por escrito donde pueda ser vista a diario es una de las mejores estrategias, especialmente para los/las niños/as más pequeños/as.

Verbalización y validación de emociones

Verbalizar y validar las emociones de los/as niños/as ante el retorno a clases es crucial. Al crear un espacio seguro para expresar sus sentimientos, se reduce la probabilidad de manifestaciones físicas de malestar. Validar estas emociones sin emitir juicios permite que los/as niños/as se sientan comprendidos/as y apoyados/as, facilitando la gestión de sus pensamientos y emociones. “Puede resultar beneficioso verbalizar y validar las emociones cuando el retorno a clases está muy próximo. La verbalización de las emociones permite a los niños y niñas expresar/liberar lo que están sintiendo o pensando, en este proceso de escucha, lo más relevante será el acto de validar de estas emociones, es decir, reconocer y aceptar los sentimientos sin emitir juicios, ya que puede ayudar a que se sienta comprendido/a y apoyado/a, y la tarea del adulto responsable será orientar y guiar estos sentimientos/pensamientos, para que en caso de ser negativos, ayudar en cómo se puede reinterpretar ese sentir para extraer del mismo un aprendizaje significativo para el futuro”.

Involucramiento

Involucrar a los/as niños/as en actividades asociadas al colegio antes del retorno es clave para su adaptación y bienestar. Esta participación activa fortalece el espíritu de grupo, aumenta la confianza y el buen clima en el aula, y contribuye al desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Motivarlos/as a participar en estas actividades puede tener un impacto positivo en su rendimiento académico y bienestar general.

“Es importante destacar que la participación activa de los niños y niñas en las actividades asociadas al colegio antes del retorno a clases puede tener un impacto significativo en su rendimiento académico y bienestar emocional. Puede ayudar a los niños y niñas a desarrollar habilidades importantes para la vida, como la capacidad de trabajar en equipo, la resolución de problemas, la toma de decisiones y la comunicación efectiva”, enfatizó Cristián Donoso.

Ante el próximo retorno a clases, es esencial que los padres creen un entorno de apoyo y promuevan una transición suave para los/as niños/as. Con estrategias adecuadas, este período puede convertirse en una oportunidad para el crecimiento personal y académico.

Preparándonos para el retorno a clases: estrategias para una transición exitosa



y tú, ¿qué opinas?